

Утверждаю

И.О. Заведующего
ГБДОУ №11
Гордус Е.А.**МЕНЮ**
20 марта 2025 г.

Если 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,88	3,65	6,23	55,18	0,00	
2008	188	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	158,00	0,40	
	ТК№02 9	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60	
Итого			360	11,68	14,15	40,13	320,18	1,00	
II Завтрак									
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	155	0,77	0,15	17,31	78,82	11,44	
Итого			155	0,77	0,15	17,31	78,82	11,44	
Обед									
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,64	6,03	4,77	75,93	4,14	
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,73	6,75	7,74	112,97	5,25	
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,68	4,04	15,25	115,14	0,20	
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,43	1,29	6,03	45,49	4,19	
	ТК№03 0	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80	
	ТК№01 6	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00	
	ТК№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	
Итого			587	17,21	18,81	59,12	468,46	14,58	
Полдник									
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	105	18,59	9,56	16,91	232,14	0,21	
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	146	4,27	2,91	7,08	71,97	0,78	
	ТК№05 2	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	117	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20	
	ТК№00 8	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	18	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00	
Итого			386	26,46	16,27	46,39	436,51	16,19	
Всего					56,12	49,38	162,95	1 303,97	43,21

Медицинская сестра

Никифорова Е.В.



МЕНЮ

20 марта 2025 г.

Сад 24 часа

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
			35	3,50	4,43	7,56	66,96	0,00
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ						
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,76	3,17	15,44	105,93	0,59
Итого			420	13,26	15,60	50,00	375,89	1,09
II Завтрак								
			87	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ						
Итого			87	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,83	7,43	6,17	94,95	3,95
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	2,53	4,25	9,43	88,76	5,27
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	85	12,10	6,32	6,71	132,13	0,36
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	145	2,03	2,32	10,30	77,81	4,77
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,04	0,24	12,70	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,30	0,90	15,50	79,20	0,00
Итого			748	21,83	21,46	69,21	568,05	14,35
Полдник								
			100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.						
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,36	0,02	25,00	102,00	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,70	3,50	30,20	100,10	0,00
Итого			315	5,06	5,02	58,20	250,10	0,00
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	27,83	5,06	19,40	239,95	0,25
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	35	0,94	2,39	6,76	18,20	0,07
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	199	5,94	3,96	9,70	97,91	1,09
2012	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	42	3,00	1,20	20,60	105,60	0,00
Итого			456	37,71	12,61	56,46	461,66	1,41
Ужин 2								
2008	435	КЕФИР	242	5,40	3,00	7,20	55,80	1,80
Итого			242	5,40	3,00	7,20	55,80	1,80
Всего			84,76	58,19	262,07	1 807,50	22,65	

Медицинская сестра _____

Никифорова Е.В.



Утверждаю

И.О. Заведующего
ГБДОУ №11
Гордус Е.А./

МЕНЮ

20 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,50	4,43	7,56	66,96	0,00	
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50	
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60	
			420	13,30	15,63	50,16	376,96	1,10	
Итого									
II Завтрак									
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	186	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44	
			186	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44	
Итого									
Обед									
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,82	7,08	6,08	91,36	3,88	
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	2,40	4,62	8,52	87,98	5,12	
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	85	12,19	7,03	7,40	141,64	0,36	
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	145	2,16	2,37	9,84	77,07	4,78	
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	
			737	21,15	22,05	63,74	549,05	14,14	
Итого									
Полдник									
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ			0,24	17,80	78,00	1,44	
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	28,34	5,45	22,14	257,26	0,25	
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	1,10	
2008		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	103	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20	
2008	43	КАПУСТА	29	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00	
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	462	37,42	12,65	65,44	505,16	16,55	
				72,83	50,57	197,14	1 509,17	33,23	
Итого									
Всего									
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ			7,03	7,40	141,64	0,36	
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ			2,37	9,84	77,07	4,78	
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ			0,00	8,40	34,00	0,00	
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ			0,20	10,60	51,00	0,00	
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ			0,75	12,90	66,00	0,00	
					2,05	63,74	549,05	14,14	
Итого									
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ			0,96	17,80	78,00	1,44	
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА			5,45	22,14	257,26	0,25	
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ			4,00	9,80	98,90	1,10	
2008		МАНДАРИН СВЕЖИЙ			0,20	7,50	38,00	15,20	
2008	43	КАПУСТА			2,28	3,00	26,00	0,00	
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ			37,42	12,65	65,44	505,16	16,55
					72,83	50,57	197,14	33,23	
Итого									

Медицинская сестра

Никифорова Е.В.